Public Health
Seattle & King County

인플루엔자 감염 가능성에 대해 진료를 받을 시기
H1N1 인플루엔자(신종 플루) 포함

인플루엔자란 무엇인가요?

인플루엔자(플루라고도 함)는 사람 사이에서 쉽게 전파될 수 있는 플루 바이러스에 의해 발생하는 호흡기 질환입니다. 계절성 플루와 H1N1 은 모두 인플루엔자 바이러스입니다. 인플루엔자는 보통 갑자기 발생하고 가벼운 질병에서 치명적인 질병에 이르기까지 다양한 질병을 야기할 수 있습니다. 일반적인 증상은 열과 기침 또는 인후염이며 두통, 극심한 피로감, 콧물이나 코 막힘 또는 근육통이 나타날 수 있습니다. 메스꺼움, 구토와 설사도 플루의 증상이며 성인보다는 어린이에게서 더 흔히 나타납니다.

플루를 앓고 있는 모든 사람이 의료진을 찾아 가야 하나요?

일반적인 플루 유행 시기와 동일하게 판단하십시오. 아프지 않거나 평소처럼 진료를 받을 정도로 심하지 않은 가벼운 증상일 경우 진료를 받을 필요는 없습니다. 플루를 앓고 있지만 일반적으로 건강한 대부분의 어린이와 성인은 의료진을 찾지 않고도 건강을 회복할 것입니다. 가정에서 플루를 치료하는 방법에 대해 의료진의 조언을 구하고 싶은 사람들도 있을 것입니다(www.kingcounty.gov/health/H1N1 에서 가정에서의 치료 정보를 살펴볼 수 있음).

의료진에 연락하거나 의료진을 방문해야 하는 사람은 누구인가요?

- 병을 앓고 있고 더 심각한 질병에 대한 고위험군에 속하는 어린이와 성인(아래 참조)
- 보다 심각한 플루 증상이 있는 어린이와 성인은 담당 의료진에 연락하거나 담당 의료진에 연락할 수 없는 경우 응급 의료 센터 또는 응급실로 가야 합니다.
- 증상이 있는 1 살 미만의 어린이가 있는 경우 모두 의료진에 연락하시기 바랍니다.

가능한 한 항상, 약속을 잡기 전에 담당 의료진에 **연락**하여 조언을 구하시기 바랍니다. 심각한 증상이 없거나 고위험의 플루 합병증을 유발하는 만성 질환이 없는 경우 응급실에 가지 마시기 바랍니다.

플루에 걸린 것 같습니다. 어떻게 해야 하나요?

- 플루에 걸렸다면 1 주 이상 아플 것입니다. 집 밖으로 나가지 않아야 건강이 회복되고 다른 사람에게 전염되지 않습니다. 물을 많이 마시고 가능한 한 충분한

휴식을 취하십시오. 여행을 삼가하십시오. 해열제(예: 타이레놀 및 이부프로펜)를 복용하지 않고 열이 내린 후 최소 24 시간 내에는 직장이나 학교에 가지 마십시오.

- 진료나 다른 중요한 물품이 필요한 경우에만 외출하십시오. 진료를 받기 위해 외출할 경우 마스크를 착용하십시오.
- 따듯한 물과 비누 또는 손 소독제를 사용하여 손을 자주 씻으십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지 또는 팔꿈치 쪽 소매로 가리십시오.
- 질병이 확산되는 것을 막기 위해 가능한 다른 사람들과 접촉하는 것을 삼가고 특히, 다음 페이지에 열거된 고위험 만성 질환을 앓고 있는 사람과의 접촉을 삼가십시오.

플루에 걸린 것 같습니다. H1N1 인플루엔자 또는 계절성 플루에 대한 검사와 치료를 받을 수 있나요?

플루에 걸린 대부분의 어린이와 성인에게 검사와 치료가 반드시 필요한 것은 아니며 권장되지도 않습니다. 항바이러스 치료는 현재 심각한 질병이 있거나 합병증의 위험이 높은 플루 환자 이외에는 권장되지 않습니다(아래 참조).

인플루엔자로 인해 보다 심각한 질병으로 악화될 위험이 높은 사람은 누구인가요?
인플루엔자로 인해 심각한 질병을 앓을 위험이 높은 다음과 같은 사람들은 의료진에 연락해야 합니다.

- 5 살 미만의 어린이. 2 살 미만의 유아와 어린이는 계절성 인플루엔자로 인해 심각한 건강 문제에 직면할 위험이 가장 높습니다.
- 65 세 이상의 성인
- 임산부
- 다음과 같은 질병이 있는 사람
  - 폐(천식 포함), 심장(고혈압 제외), 신장, 간, 혈액(겸상 적혈구 빈혈증), 뇌 또는 신경계, 근육(특히 삼키는 것을 어렵게 하는 근육) 또는 신진대사(진성 당뇨병 포함)의 만성 질환
  - 약물 또는 HIV 로 인한 면역 체계 약화를 포함한 면역 체계 약화, 또는
  - 장기간 아스피린 처방을 받고 있는 19 세 이하의 사람

어떤 경우에 의료진을 즉시 찾아 가야 하나요?

아프고 다음과 같은 경고 징후가 나타날 경우 응급실 또는 응급 의료 센터로 가십시오. 증상이 심각하지 않을 경우 담당 의료진에 먼저 연락하십시오.

어린이의 경우 응급 경고 징후는 다음과 같습니다.

- 평소보다 호흡이 훨씬 빠르거나 호흡이 곤란하거나 호흡 시 통증을 느끼는 경우

- 피부가 푸른빛 또는 잿빛을 띨 경우(즉시 911 로 연락하십시오.)
- 의식이 없거나 반응하지 않는 경우
- 어린이가 가만히 있지 않고 매우 예민해진 경우
- 폴루와 유사한 증상이 나은 후 열과 더 심한 기침을 동반하여 다시 나타날 경우(증상이 심각하지 않으면 응급 의료 센터 또는 응급실에 가기 전에 담당 의료진에 연락하십시오.)
- 어린이가 물을 충분히 마시지 않거나 심하게 또는 계속해서 구토할 경우 담당 의료진에 연락하십시오. 담당 의료진에 연락할 수 없고 어린이의 증상이 호전되지 않으면 응급 의료 센터 또는 응급실로 가십시오.

성인의 경우 응급 경고 징후는 다음과 같습니다.

- 평소보다 호흡이 훨씬 빠르거나 호흡이 곤란하거나 호흡 시 통증을 느끼는 경우
- 가슴이나 복부에 통증 또는 눌리는 느낌
- 휴식을 취하거나 일어날 때 갑자기 현기증을 느끼거나 어지러운 경우
- 착란을 느끼는 경우
- 폴루와 유사한 증상이 나은 후 열과 더 심한 기침을 동반하여 다시 나타날 경우(증상이 심각하지 않으면 응급 의료 센터 또는 응급실에 가기 전에 담당 의료진에 연락하십시오.)
- 성인이 물을 충분히 마시지 못하거나 심하게 또는 계속해서 구토할 경우 담당 의료진에 연락하십시오. 담당 의료진에 연락할 수 없는 경우 응급 의료 센터 또는 응급실로 가십시오.

추가 정보

- 공중 보건국 - 시애틀 및 킹 카운티 H1N1 인플루엔자 **웹 페이지**: www.kingcounty.gov/health/H1N1
- 공중 보건국 - 시애틀 및 킹 카운티 **핫라인:** 877-903-KING (5464)
  TTY 릴레이: 711. 영어 및 스페인어로 통화 가능
- CDC(Centers for Disease Control and Prevention) H1N1 플루 정보: http://www.cdc.gov/h1n1flu/